

CORSI FITNESS

LUNEDI

- **10:00** FUNCTIONAL (Jolanta)
- **11:00** POSTURALE (Federica)
- **13:00** PILATES (Stefania)

- **19:00** CIRCUIT TRAINING (Daniel)

MARTEDI

- **10:00** YOGA FLOW (Silvia C.)

- **13:00** GAG (Silvia)

- **19:00** DANCE TONE (Daniel)

MERCOLEDI

- **10:00** PILATES (Jolanta)

- **13:00** FUNCTIONAL (Stefania)

- **19:00** FUNCTIONAL (Paolo)

GIOVEDI

- **9:00** HATHA YOGA 90min (Silvia F.)
- **10:30** ADDOMINALI e GAMBE 30min (Silvia F.)
- **13:00** CIRCUIT TRAINING (Alberto)

- **18:30** YOGA FLOW (Silvia C.)

VENERDI

- **10:00** TONIFICAZIONE (Giorgia)
- **11:00** POSTURALE (Giorgia)
- **13:00** FUNCTIONAL (Stefania)

- **18:00** GAG (Luca)